

# Respira un poco

Jorge es un alumno muy dedicado, le gusta siempre cumplir con sus tareas y participar en clase, sin embargo, hoy faltó a la escuela, porque su mamá no pudo llevarlo, pues tenía una junta muy importante en su trabajo.

Cuando terminaron las clases, Jorge llamó a su maestra, para saber que tenía que hacer como tarea y se llevó una gran sorpresa

- ¡Jorge mañana tenemos un examen muy importante! - dijo la maestra

¡Maestra! ¿Y qué puedo estudiar? -Comentó Juan, pues comenzó a preocuparse de aprobar su examen.

¡Jorge, tenemos que estudiar todo lo que hemos visto en esta semana, incluso lo que aprendimos hoy, te pasaré las paginas para que lo puedas revisar.

Jorge anotó las páginas que habían trabajado en clase y pensó que quizá no sería capaz de aprenderlas solo o que podría fallar en el examen y reprobar.

Esta idea, le hizo que su cabecita y su pancita le comenzaran a doler, pero recordó que podía activar su escudo y llamar a Pisky y Luna, quienes, al escuchar el llamado, llegaron rápido desde el firmamento.

Jorge les contó lo que pasaba a sus amigos, y Luna le dijo que el confiar en nuestras capacidades siempre nos ayuda a sentirnos más tranquilos, y que ella sabía que él era un alumno muy dedicado y que, si se toman un tiempo para respirar y calmar sus pensamientos negativos, podría estar más tranquilo para estudiar.



Jorge respiró tranquila y profundamente y sintió como su cuerpo se relajaba y como sus pensamientos negativos iban desapareciendo.

Pisky y Luna se quedaron con Jorge a estudiar, pues él estaba muy confiado en que ¡Lograría repasar todos los temas y aprender el nuevo!

Al día siguiente, en la escuela, la maestra repartió los exámenes, y Jorge comenzó a preocuparse un poquito, pero recordó lo que aprendió con Pisky y Luna y respiró profundamente para calmarse e iniciar su examen.

Unos días después cuando la maestra entregó las calificaciones, ¡Jorge se llevó una gran sorpresa!

¡Había aprobado su examen con una excelente calificación!

Siempre recuerda seguir el consejo de Pisky y Luna, cuando te sientas intranquilo por algo, ¡Toma un tiempo para respirar y sentirte mejor!

